

* かぼちゃとグリーンピースのレンジ煮 *



栄養価

エネルギー：110kcal 塩分：0.4g

材料（2人分）

かぼちゃ：120g
グリーンピース：30g
ベーコン：20g
水：大さじ1
顆粒コンソメ：小さじ1/4

作り方

- ① かぼちゃは2cm角に切る。
- ② ベーコンは2cm幅に切る。
- ③ 深めの皿に水とコンソメを入れてコンソメを溶かす。かぼちゃ、ベーコン、グリーンピースを加えてラップをする。
- ④ レンジで加熱する（600Wで2分半程度）。

ポイント

レンジで手軽にできる料理です。かぼちゃやベーコンのうま味を利用して、調味料は控えめにするため、塩分も抑えられます。